

*На правах рукописи*

**Шарай Татьяна Петровна**

**ИЗМЕНЕНИЕ САМООТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ  
У ЖЕНЩИН В РЕЗУЛЬТАТЕ МНОГОМЕРНОГО  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

Специальность 19.00.13 – психология развития, акмеология

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Казань - 2005

Работа выполнена  
на кафедре психологии личности факультета психологии  
Казанского государственного университета

*Научный руководитель:* **доктор психологических наук, профессор  
Попов Леонид Михайлович**

*Официальные оппоненты:* **доктор психологических наук, профессор  
Сибгатуллина Ирина Фагимовна,  
кандидат психологических наук, доцент  
Лопухова Ольга Геннадьевна**

*Ведущее учреждение:* **Ярославский государственный университет**

Защита диссертации состоится \_\_\_\_\_ декабря 2005 года в \_\_\_\_\_ час. на заседании диссертационного совета К 212.081.05 по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата психологических наук при Казанском государственном университете по адресу: 4200008, г. Казань, ул.Кремлевская, 18, физический корпус, ауд. 506.

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского Казанского государственного университета по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, 35.

Автореферат разослан «\_\_\_» ноября 2005 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета  
кандидат психологических наук, доцент

Габдреева Г.Ш.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** Одной из важнейших задач любой психокоррекционной работы является формирование позитивного самоотношения. Отношение человека к себе является базовым конструктом личности, оказывает регулирующее влияние практически на все аспекты поведения, играет важнейшую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения кризисных ситуаций (С.Р. Пантилеев, В.В. Столин, Н.Ю. Хусаинова). По мнению А.П. Корнилова, позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры человека в свои возможности, в свою самостоятельность, энергичность, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуациях неопределенности. С.Г. Якобсоном и Г.И. Моревой показано, что люди с позитивным самоотношением менее поглощены своими внутренними проблемами, гораздо реже страдают психосоматическими расстройствами. Негативное же самоотношение, по мнению С. Куперсмита, является источником психологических проблем, являющихся причиной обращения за помощью к психологу.

В современной психологии проблеме самоотношения уделяется пристальное внимание. Среди зарубежных и отечественных исследований можно назвать работы Р.Бернса, С. Куперсмита, С.Р. Пантилеева, М. Розенберга, Н.И. Сарджвеладзе, Е.Т. Соколовой, В.В. Столина, Р. Щавельзона, изучавших особенности строения самоотношения. Д.В. Желателев, А.П. Корнилов, М.И. Лисина, Г.И. Морева, К. Роджерс, И.Г. Чеснова, С.Г. Якобсон исследовали взаимосвязи самоотношения с другими проявлениями личности. Н.Н. Авдеева, А. Адлер, Р. Бернс, Г.К. Валицкас, Ю.Б. Гиппенрейтер, Е.И. Савонько, В. Сатир, Э. Эриксон выделяли факторы, оказывающие влияние на формирование самоотношения.

При этом, несмотря на большое количество работ, посвященных исследованию самоотношения, ни в одной из них не акцентировалось

внимание на гендерных особенностях рассматриваемого феномена. И это несмотря на то, что в последние десятилетия в психологии общесознана необходимость учета межполовых (гендерных) различий психических процессов, свойств, личностных образований (И.В. Грошев, И.С. Клецина, О.Г. Лопухова и др.).

Одним из направлений развития гендерных исследований в психологии является «женская психология». «Женские исследования» (women studies) направлены на решение задачи выявления особенностей женского опыта и чисто «женских» психологических проблем (Р. Хоф). Как отмечает И.С. Клецина, проблема половой дифференциации в рамках этого направления приобрела новый ракурс. В основном исследования «женской психики» ориентированы на психологическую практику, выполняются в контексте психологической помощи женщинам, пострадавшим в результате психического или физического насилия, и, чаще всего, не находят отражения в научных публикациях. Среди немногих авторов, касающихся проблем женской психологии, - Ю.Е. Алешина, С. Бем, Ш. Берн, И.С. Кон.

В рамках гендерной психологии близкими к теме нашего исследования являются работы, посвященные выявлению особенностей самооенок у мальчиков и девочек, юношей и девушек (Я.И. Михайловский, О.М. Мороз, Н.Н. Обозов, И.В. Тельнюк), анализу степени выраженности отдельных компонентов самоотношения у мужчин и женщин (Т.Н. Курбатова, Я.В. Куус), взаимосвязи образа тела и самоотношения у старшеклассников (Д.В. Желателев). Однако, эти исследования сфокусированы на межполовых различиях диагностируемых свойств и не обращены к конкретной специфике женского пола, как это требуется в работах, выполняемых в русле женской психологии. Так, обзор литературы показал, что недостаточно изученным остается вопрос об особенностях самоотношения женщин. Кроме того, в психологической практике отсутствуют поло-ориентированные технологии изменения самоотношения методами психологического воздействия. Таким образом, **проблема** научного осмысления феномена самоотношения

личности женщины, а также его психологической коррекции является **актуальной** как для теории психологии развития, так ее практики.

**Целью** исследования явилось выявление специфики изменения самооотношения женщин в процессе многомерного психологического воздействия.

**Объект исследования:** самооотношение как феномен личности женщины.

**Предмет исследования:** изменение самооотношения женщины в ходе многомерного психологического воздействия.

В качестве **гипотезы** выступило предположение о том, что в результате целенаправленного многомерного психологического воздействия, оказываемого в процессе проведения тренингов, учитывающих специфику пола, происходят позитивные изменения в системе самооотношения женщин.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа работ отечественных и зарубежных авторов выявить основные характеристики понятия «самоотношение», его структуру, функции, взаимосвязь с другими психологическими категориями, а также гендерные особенности и факторы, детерминации самооотношения женщин.
2. Создать модель многомерного психологического воздействия на самооотношение женщин, и в процессе ее апробации исследовать особенности изменения как отдельных показателей, так, в целом, структуры самооотношения.

**Методологической основой** диссертационного исследования выступили положения С.Л. Рубинштейна о признании человека субъектом собственной жизни и теоретические представления об уровневой организации системы самооотношения, изложенные в работах В.В. Столина.

При построении схемы эмпирического исследования учитывались: принцип единства теории, эксперимента и практики Б.Ф. Ломова, принцип целостного изучения личности во всем многообразии ее проявлений (Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев, К.К. Платонов, В. Штерн) и концепция

психологической организации человека как субъекта саморазвития (Л.М. Попов).

**Методы исследования и обработки данных** включали логико-теоретический анализ литературы по проблеме исследования; диагностику с помощью опросника самоотношения В.В. Столина, методики определения психологического пола личности С.Бем (в модификации О.Г. Лопуховой), личностного опросника Кеттела 16PF; метод формирующего эксперимента, а также методы математической обработки эмпирических данных.

**Достоверность полученных результатов и обоснованность выводов исследования** обеспечивались репрезентативностью выборки; применением проверенных и научно обоснованных методик; экспериментальной проверкой основных научных предположений и использованием адекватных методов математической статистики в обработке экспериментальных данных; согласованностью эмпирических данных исследования с теоретическими и экспериментальными результатами, полученными другими исследователями.

**Научная новизна** диссертационного исследования заключается в том, что впервые выделены основные детерминанты самоотношения, характерные для женщин: положительное отношение к своему телу (телесная составляющая), высокая степень осознанности и проявления эмоций (эмоциональная составляющая), обостренное восприятие своей половой принадлежности (когнитивная составляющая). Разработана и апробирована технология работы психолога, опирающаяся на теоретическую модель многомерного психологического воздействия, включающую составляющие, коррекция которых выполняется за счет специально подобранного комплекса упражнений. Показано, что в результате целенаправленного многомерного воздействия на телесную, эмоциональную и когнитивную составляющую меняется система самоотношения женщины, становится более целостной.

### **Теоретическая значимость работы.**

Выделенные в ходе диссертационного исследования детерминанты женского самоотношения с подтверждением возможностей его изменения наполняют фактическим материалом концепцию психологической организации человека как субъекта развития и саморазвития в той части внешнеплановой деятельности субъекта, которая дает представление о ее технологической составляющей.

### **Практическая значимость работы.**

Выявленные особенности самоотношения женщин позволяют более дифференцированно подходить к психологической коррекции и обогащают психологическую практику новым методическим и методологическим инструментарием, что позволяет использовать полученные результаты в групповой и индивидуальной психологической работе с представительницами женского пола, а также в практике семейной психотерапии.

### **Положения выносимые на защиту.**

1. Основными параметрами, влияющими на развитие самоотношения у женщин являются отношение к своему телу, а также такие элементы самосознания, как степень принятия половой принадлежности и осознанность эмоциональной составляющей личности, которые могут выступать в качестве мишеней психологического воздействия.
2. Телесно-ориентированный тренинг усиливает адаптивность внутренней психологической системы (включающей в себя компоненты самоотношения, гендерные характеристики и личностные черты), что способствует вхождению интегрального самоотношения в систему качеств, характеризующих как женский, так и мужской образы.
3. Спецификой тренинга, направленного на развитие женского самосознания выступает формирование «особой женской

маскулинности», способствующей расширению возможностей самореализации женщины в социуме.

4. Многомерное психологическое воздействие, осуществляемое на телесные, эмоциональные и коммуникативные параметры самоотношения (в телесно-ориентированном тренинге) и когнитивную ее составляющую (в тренинге развития женского самосознания), производит позитивные изменения в системе самоотношения женщин.

**Эмпирическую базу исследования** составили данные диагностики показателей компонентов самоотношения, психологического пола личности, личностных факторов 53 женщин от 19 до 23 лет. Было осуществлено три диагностических среза: первый – до проведения тренинга, второй – в середине тренингового процесса, последний – после. Тренинговое воздействие продолжалось пять дней по три часа каждый день. Из общего количества человек, 29 принимало участие в телесно-ориентированном тренинге, 24 – в тренинге развития женского самосознания.

#### **Апробация результатов исследования.**

Теоретические и экспериментальные положения диссертации обсуждались на следующих научно-практических конференциях: «Мужчина и женщина: любовь, партнерство, семья» (г.Москва, 2003г.), «Модернизация профессиональной подготовки молодежи в системе учреждений образования» (г.Казань, 2004г.), «Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики» (г.Казань, 2004г.), «Интегративная психология: теория и практика» (г.Ярославль, 2005 г.), а также на методологических семинарах факультета психологии Казанского государственного университета.

Авторские программы, представленные в экспериментальной части диссертации были апробированы при проведении фестиваля практической психологии «Неделя современной психологии, философии и искусства» (г.Казань, 2002г.), в практических занятиях со студентами на факультете



социальной работы Казанского государственного медицинского университета (2003г.), в ходе первого и второго «Казанских психологических декадников» (2004, 2005гг).

**Структура диссертации** определена логикой и задачами исследования и состоит из введения, теоретической и эмпирической глав, заключения, списка литературы, содержащего 176 наименований и приложений, а также включает 1 таблицу и 14 рисунков.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ.**

Во **введении** обоснована актуальность темы исследования, определены его цель, объект, предмет, задачи, методология и методы, раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, даны сведения об ее апробации.

В **первой главе «Теоретические основы изучения специфики изменения самоотношения женщин»** представлен обзор отечественной и зарубежной литературы по проблеме самоотношения женщин, рассмотрены современные подходы к данному понятию.

В первом разделе данной главы проанализированы различные взгляды на определение понятия самоотношения, его строение и место в структуре личности. Показана взаимосвязь самоотношения с поведением, саморегуляцией, продуктивностью деятельности, межличностными отношениями, процессами самопознания и другими проявлениями личности. Рассмотрены основные этапы формирования самоотношения и условия, оказывающие на него влияние.

На сегодняшний день в психологии нет единого и однозначного определения понятия самоотношения и его места в структуре личности. В отечественной психологии начало фундаментальных исследований отношения человека к себе было положено благодаря трудам И.С.Кона, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.Г. Спиркина, В.В. Столина, И.И. Чесноковой, Е.В. Шороховой.

Анализ работ, посвященных изучению отношения человека к себе, позволяет говорить о большом количестве используемых для описания его содержания терминов. К наиболее употребляемым категориям, раскрывающим сущность отношения человека к себе, можно отнести четыре: «общая» или «глобальная самооценка», «самоуважение», «самоотношение» и «эмоционально-ценностное отношение к себе».

«Глобальная самооценка» стала предметом психологического анализа благодаря изданным в конце XIX века работам У. Джеймса (1890), определившего понятие самооценки через соотношение реальных достижений индивида и его притязаний, то есть как результат сопряжения Я реального и Я идеального. В отечественной психологии изучением глобальной или обобщенной самооценки занимался И.С.Кон, в его понимании самооценка «является общим знаменателем, итоговым измерением «Я», выражающим меру принятия или непринятия индивидом самого себя, положительное или отрицательное отношение к себе, производное от совокупности отдельных самооценок». Традиционно глобальная самооценка личности рассматривается как производная от ее частных самооценок. Выделяют три подхода в описании механизмов формирования глобальной самооценки из частных самооценок:

- глобальная самооценка как совокупность частных самооценок, которые связаны с различными аспектами Я-концепции;
- как интегральная самооценка частных аспектов, взвешенных по их субъективной значимости;
- как иерархическая структура, включающая частные самооценки, интегрированные по сферам личностных проявлений и в комплексе составляющие обобщенное «Я», которое находится наверху иерархии.

Однако, данные подходы не получили в современной психологии достаточно обоснованного эмпирического подтверждения.

«Самоуважение» в западной психологии чаще всего рассматривается в связи с изучением представлений личности о себе как системе социальных

установок. Можно выделить два подхода к определению содержания самоуважения как установочного по своей природе образования:

- самоуважение как общая установка личности в отношении своей ценности (С. Куперсмит, М.В. Лукин, Н.И. Сарджвеладзе,);
- самоуважение как эмоциональный компонент установки (Р.Бернс, И.С. Кон, М. Розенберг).

В отечественной психологии понимание «самоотношения», как установочного образования, нашло свое отражение в работах тех исследователей, которые выстраивают свои представления о данном феномене на базовых положениях теории диспозиционной регуляции социального поведения В.А. Ядова и теории установки Д.Н.Узнадзе.

В традиции школы Д.Н.Узнадзе концептуальная модель самоотношения как социальной установки была наиболее детально разработана Н.И. Сарджвеладзе. Этот исследователь впервые ввел понятие «самоотношение» в научный обиход, классифицируя его как подкласс социальной установки. Самоотношение определяется им как отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя.

В целом, можно отметить, что исследователи, определяющие самоотношение личности как установочное образование, акцентируют свое внимание на его важном месте в системе саморегуляции.

Теоретические основы понимания самоотношения как компонента самосознания были заложены И.И. Чесноковой, которая ввела в научный обиход понятие *«эмоционально-ценностное самоотношение»*. Она определила эмоционально-ценностное самоотношение как «специфический вид эмоционального переживания», в котором отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает, «открывает» относительно самой себя.

Наиболее полно и целостно, на наш взгляд, категория самоотношения в отечественной психологии была разработана в трудах В.В. Столина и С.Р.

Пантилеева. Этими авторами понятие самоотношения рассматривается в русле концепции о личностном смысле «Я» А.Н.Леонтьева. И, в соответствии с данным пониманием, определяется как «лежащее на поверхности сознания непосредственно-феноменологическое выражение (или представленность) личностного смысла «Я» для самого субъекта. При этом специфика переживания смысла «Я» производна от реального бытия субъекта, его объективной позиции в социуме». В своей работе мы придерживаемся именно этого определения самоотношения.

Несмотря на то, что единый взгляд на строение самоотношения отсутствует, многими исследователями отмечается наличие эмоциональной и оценочной составляющих в его структуре (Р.Бернс, Б.С. Братусь, С.Р. Пантилеев, К.Роджерс, Н.И. Сарджвеладзе, Е.Т. Соколова, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, L. Wells, G. Marwell). Оценочный компонент самоотношения имеет в своей основе три источника – самооффективность, мнение окружающих людей и самооценка достижений личностно значимых целей, и осуществляется в рамках сопоставления «Я – не Я». Эмоциональный же компонент самоотношения принципиально не имеет внешних по отношению к личности оценочных оснований, он по своей сути субъективен и реализуется в системе «Я – Я».

В психологии представлено немало исследований, в которых установлена тесная связь между отношением личности к себе и другими ее проявлениями. Так, К.Роджерс считал высокий уровень самоуважения фактором, влияющим на свободу выражения чувства, уровень самораскрытия в общении, а также отмечал огромную важность принятия себя таким как есть, в качестве основы саморазвития. А.И. Липкиной и Л.А. Рыбак было выявлено, что высокое самоуважение личности выступает условием ее максимальной активности, продуктивности в деятельности, реализации творческого потенциала. По мнению А.П. Корнилова позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры человека в свои возможности, свою самостоятельность, энергичность, связано с его готовностью к риску,

обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределенности. М.И. Лисина считает линию отношения к себе определяющей в системе отношений субъекта к миру, задающей смысловые ориентиры жизнедеятельности человека. И.Г.Чесновой изучено и описано влияние самоотношения на процессы познания и самопознания, которое, по ее мнению играет роль «цемента», скрепляющего всегда разрозненные, часто противоречивые фрагменты процесса познания и самопознания.

Негативное же самоотношение, по мнению С. Куперсмита, является источником различных трудностей в общении. Отрицательное, конфликтное отношение личности к себе обуславливает ее отклоняющееся поведение: совершение правонарушений, наркоманию, алкоголизм, агрессивное и суицидальное поведение, связано с неадаптивными, асоциальными формами поведения, является одной из причин девиации (Г. Вилицкас, И.С. Кон, Н. Редина), положительно коррелирует с депрессией (Дж. Гринберг, С. Куперсмит, Т. Пыжински).

Формирование самоотношения многими исследователями рассматривается через призму формирования личности, либо самосознания личности. Наиболее сензитивными периодами для развития самоотношения являются детский, подростковый и юношеский возраст. При формировании отношения к себе в детстве решающую роль играет семья, а именно - отношения родителей между собой и их отношение к ребенку. В подростковом и юношеском возрасте решающее значение в формировании самоотношения имеет референтная группа. И, если в раннем детстве значимых факторов, входящих в «образ Я» и, соответственно влияющих на самоотношение, всего два: осознание своего тела и осознание своих эмоциональных переживаний, то в подростковом и юношеском возрасте их гораздо больше: внешность, личностные характеристики, психические процессы, другие люди и объекты. В подростковом возрасте преобладают эмоциональные компоненты при торможении развития когнитивных компонентов сферы «Я», поэтому коррекция самоотношения в этот

возрастной период может носить ситуативный и временный характер, тогда как в юношеском возрасте наблюдается продуктивный период для развития, стабилизации и коррекции самоотношения. В последующие возрастные периоды коррекция самоотношения возможна, однако, из-за стабилизации компонентов сферы «Я» в юношеском возрасте, она предполагает более сложные, трудоемкие и комплексные методологические и процессуальные технологии.

Далее, во втором разделе первой главы, описываются психологические особенности женщин, приведены исследования показывающие особенности самоотношения женщин и его детерминанты.

Одним из первых отечественных психологов, изучавшим проблемы пола и половой дифференциации был Б.Г. Ананьев. В соответствии с его концепцией, явление полового диморфизма прослеживается от самых ранних до самых поздних периодов человеческой жизни, не ограничиваясь периодами полового созревания и половой зрелости. Кроме того, проблемам половой зрелости в России в начале 20 века уделялось внимание в работах В.М. Бехтерева, И.П. Павлова, И.М.Сеченова, А.А. Ухтомского и других исследователей.

В настоящее время, в России проблемам пола в той или иной степени уделяют внимание следующие авторы: Ю.Е.Алешина, А.Г.Асмолов, А.И.Белкин, Т.Л. Бессонова, Л.Я. Гозман, Д.Н. Исаев, В.Е. Каган, И.С. Кон, Д.В. Колесов, О.Г. Лопухова, Ю.Т. Мухина, Е.Т. Соколова, Т.И. Юферева.

Традиционно, в современной науке принято выделять биологический пол личности (sex) и психологический или социальный пол личности (gender). Нами был проведен теоретический анализ на предмет влияния биологических и социальных факторов на формирование психологических особенностей личности женщины. Анализ литературы показал, что биологическое в такой же мере является условием реализации социального, в какой социальное — условием реализации биологического.

Работ, рассматривающих особенности взаимосвязи половой принадлежности и самоотношения, как в отечественной, так и в зарубежной психологии крайне недостаточно. Часть их посвящена исследованию самооценок мальчиков-девочек или юношей-девушек (Я.И.Михайловский, О.М.Мороз, Н.Н.Обозов, И.В.Тельнюк и др.). Другие исследования указывают на степень выраженности тех или иных компонентов самоотношения у мужчин и женщин (Т.Н.Курбатова и Я.В.Куус). Исследований же, связанных с выявлением детерминант самоотношения женщин, практически не осуществляется. Указания на факторы развития самоотношения встречаются лишь в качестве некоторых предположений и гипотез. Одни авторы большее значение уделяют телесному началу в женщине, ссылаясь на то, что «женское» ближе к природному началу, к стихии, а «мужское» – к социальному (О.Вейнингер, З.Фрейд). Другие говорят о большем влиянии на отношение к себе женщин социальных факторов: отношение к женщинам в обществе, действия гендерных стереотипов, возможности самореализации женщины в общественной и профессиональной деятельности (С. Бем, Ш. Берн К. Хорни, и др.). Работ же, связанных с исследованием специфики изменения самоотношения женщин нами не было встречено, хотя известно, что структура и специфика отношения личности к собственному «Я» оказывают регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека, играя важнейшую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения кризисных ситуаций и в целом в адаптации личности (С.Р. Пантилеев, К.Роджерс, О.Л. Сибгатуллина, Э.Фромм и др.).

Третий раздел первой главы посвящен анализу методов измерения и изменения такой составляющей личности как самоотношение. На сегодняшний день силами в основном западных психологов создано около двух десятков популярных и широко применяемых методик, связанных с диагностикой эмоционально-оценочной подсистемы самосознания (которой

и является самоотношением). Ряд из них направлен на диагностику общего самоуважения, интегрального положительного или отрицательного отношения к себе, глобального самопринятия (self-regard, self-esteem, self-acceptance). Другие методики измеряют более частные аспекты самоотношения: самооценку своих личностных особенностей, ресурсов, способностей, достижений в различных сферах жизнедеятельности. Методики различаются также по основному диагностическому принципу, лежащему в их основе – от проективных техник до стандартизованных самоотчетов. Однако, эти методики не входят в арсенал отечественных психологов, так как ни одна из них не прошла соответствующей процедуры стандартизации.

Среди отечественных методов диагностики отдельных аспектов самоотношения личности можно выделить методику изучения самооценки Дембо-Рубинштейн и ее различные модификации, методику косвенного измерения системы самооценок (КИСС), методику управляемой проекции (МУП), опросник исследования самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантилеева. Последний опросник, на наш взгляд, является наиболее проработанным и компактным средством диагностики самоотношения, имеющим в своей основе соответствующую теоретическую базу.

Далее анализируются основные подходы к коррекции самоотношения в рамках психодинамического, бихевиорального, гуманистического, гештальт, когнитивного, телесноориентированного и танцевально-двигательного направлений. Рассматриваются их возможные преимущества и недостатки.

Анализ различных подходов на предмет коррекции самоотношения показал, что телесно–ориентированный и танцевально-двигательные подходы являются наиболее интегративными, то есть позволяющими сочетать в себе преимущества и психодинамического, и бихевиорального, и гуманистического, и гештальт, и когнитивного подходов, оказывая более целостное психологическое воздействие в телесном, эмоциональном и коммуникативных направлениях.



**Вторая глава «Эмпирическое и экспериментальное исследование изменения самоотношения женщин в процессе многомерного психологического воздействия»** состоит из трех параграфов. В первом параграфе приводится описание и обоснование выбора методик для проведения экспериментального исследования; во втором параграфе описываются организационная и содержательная составляющие экспериментального воздействия, осуществляемого в процессе исследования самоотношения женщин; в третьем – представлены результаты экспериментального исследования системы самоотношения женщины до и после проведения телесно-ориентированного тренинга и тренинга развития женского самосознания.

На основе теоретического материала, позволившего выявить психологические особенности женщин, нами были разработаны два авторских тренинга. В основу первого был положен концептуальный подход, подчеркивающий важность биологического пола личности и его телесной представленности в человеке. Согласно этому подходу, было сделано предположение о том, что психологическая работа, направленная на чувствование, осознание и принятие своего тела у женщин будет способствовать ее большему самопринятию в целом. В основу второго тренинга легли исследования, показывающие важность для формирования психологического пола личности социальных установок, характеризующих представления в социуме о мужчинах и женщинах. Поэтому, дополнительно к телесной составляющей, было оказано воздействие на когнитивный аспект самосознания женщины - согласно чему формировался позитивный образ «женского», рассматривались его возможности и сильные стороны.

На подготовительном этапе была проведена апробация этих двух тренингов, уточнено их содержание, затем, в соответствии с поставленными целью и задачами, проведен формирующий эксперимент, направленный на изменение системы самоотношения женщин в результате проведения многомерного психологического воздействия.

Рассмотрение данных, полученных в результате корреляционного анализа, показало, что после проведения телесно-ориентированного тренинга внутренняя психологическая система, структура которой составлена характеристиками психологического пола личности, компонентами самоотношения и личностными чертами стала более взаимосвязанной и целостной, то есть, в этом случае можно говорить об усилении адаптивности системы. Если до тренинга в структуре исследуемых показателей нельзя было выделить системообразующего фактора, то после тренинга таким фактором оказывается «маскулинность». Вторым качеством, имеющим наибольшее количество взаимосвязей в структуре, является интегральное самоотношение. Кроме того, интегральное самоотношение вошло в систему качеств, характеризующих как женский, так и мужской образы, что можно интерпретировать следующим образом: более целостное и позитивное восприятие личностью себя соответствует большей представленности как «мужского», так и «женского начала».

После проведения следующего тренинга, направленного на развитие женского самосознания, внутренняя психологическая система также становится более целостной и также системообразующим фактором является «маскулинность». Однако, по сравнению с танцевально-телесным тренингом, после прохождения тренинга развития женского самосознания исчезает взаимосвязь между фактором Н (робость-смелость) и маскулинностью. Фактор Н отражает собой степень социальной смелости во взаимодействии с окружающими, что проявляется в определенной «толстокожести», то есть в легкости переживания трудностей в напряженных и экстремальных ситуациях, в способности переносить высокие эмоциональные нагрузки. «Толстокожесть» традиционно связывается в обыденном сознании с мужскими стереотипами поведения и взаимодействия с реальностью. После проведения тренинга развития женского самосознания, где проговариваются и прорабатываются основные моменты, связанные именно с «женской сущностью», у женщин исчезает стереотипное восприятие мужского начала

во взаимосвязи с обязательством переносить трудности и лишения. И можно сказать, что формируется своеобразная «женская маскулинность».

Также интересны результаты фиксируемого изменения в системе самоотношения после прохождения тренинга развития женского самосознания: взаимосвязи внутри системы самоотношения приобретают вид устойчивого «пятигранника», в котором каждый компонент связан друг с другом. На наш взгляд, подобная структура свидетельствует о формировании более адаптивной системы самоотношения в ходе тренинга.

После проведения телесно-ориентированного тренинга в результате статистического сравнения средних по t-критерию Стьюдента для связанных выборок, нами были зафиксированы значимые различия между средними значениями только по двум факторам – С и Н. Данная динамика подтверждает эффективность разработанного тренинга, воздействующего на психологические особенности женщин в телесном, эмоциональном и коммуникативном направлениях развития самоотношения. Можно сказать, что женщины стали более раскрепощенными во взаимоотношениях с другими, у них увеличилась эмоциональная устойчивость, то есть способность выдерживать высокие эмоциональные и психические нагрузки.

После проведения тренинга развития женского самосознания в результате статистического сравнений средних по t-критерию Стьюдента для связанных выборок, были зафиксированы значимые различия между средними значениями только по фактору I (жесткость–чувствительность, в сторону увеличения чувствительности). Значения остальных факторов разнонаправлено менялись незначительно, что может интерпретироваться только как тенденция к изменению. Полученные данные подтверждают предполагаемую специфику воздействия тренинга развития женского самосознания.

Динамика значений маскулинности и фемининности в процессе прохождения обоих тренингов в результате показывает большую проявленность как мужского так и женского начал, что является

свидетельством большего психологического благополучия личности (рис.1,2).

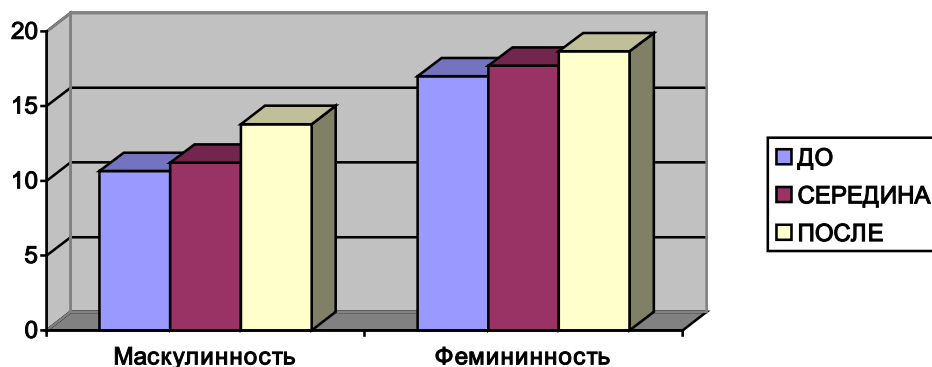


Рисунок 1

*Динамика значений маскулинности-фемининности в ходе телесно-ориентированного тренинга*

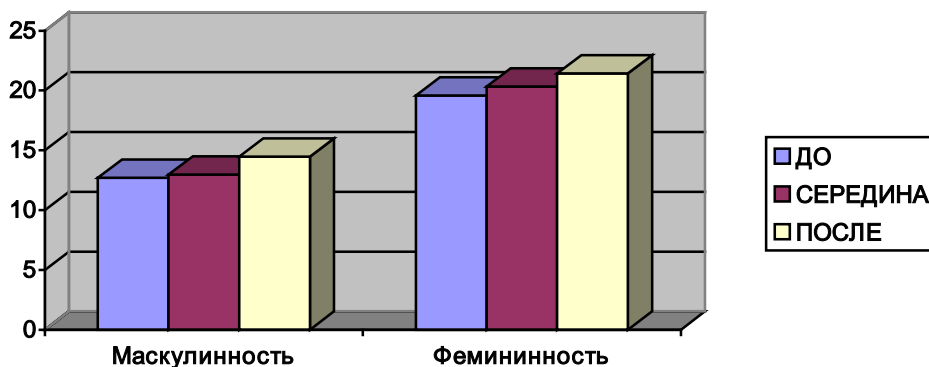


Рисунок 2

*Динамика значений маскулинности-фемининности в ходе тренинга развития женского самосознания*

На диаграммах, отражающих динамику компонентов самоотношения личности в телесно-ориентированном тренинге и тренинге развития женского самосознания (рис.3,4) видно, что имеется только одно значимое изменение, которое коснулось параметра самоуверенности (в выборке женщин, прошедших тренинг развития женского самосознания). Возрастание данного показателя, объясняется нами спецификой женского тренинга, после которого женщина начинает воспринимать себя более уверенно и более целостно. Происходит осознание своих возможностей.

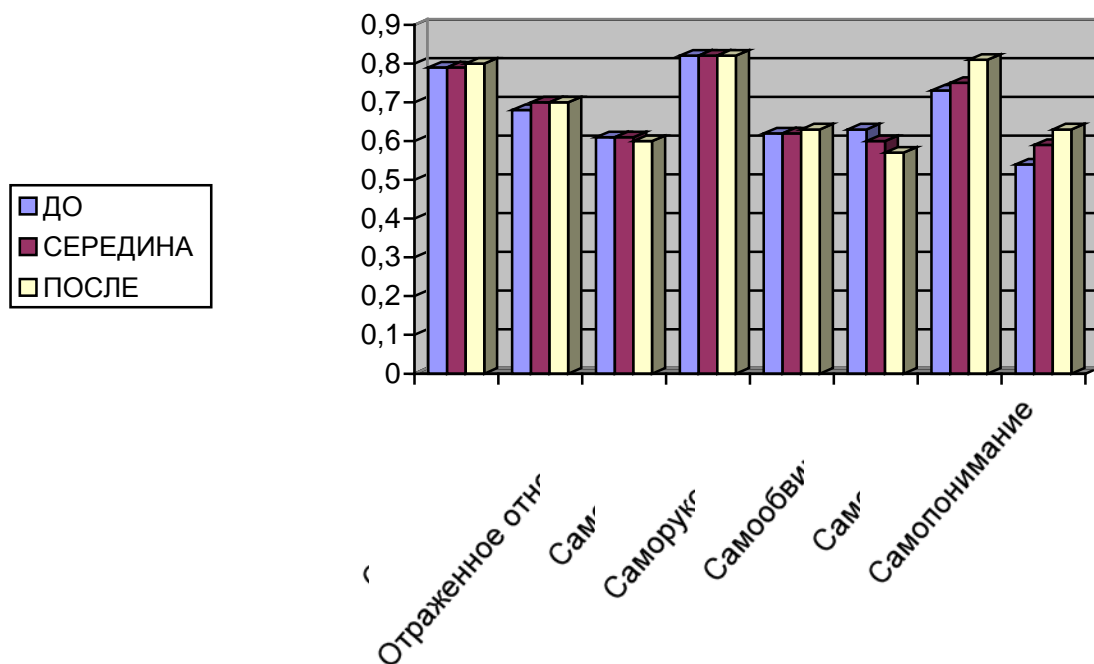


Рисунок 3

Динамика значений компонентов самооотношения в ходе телесно-ориентированного тренинга

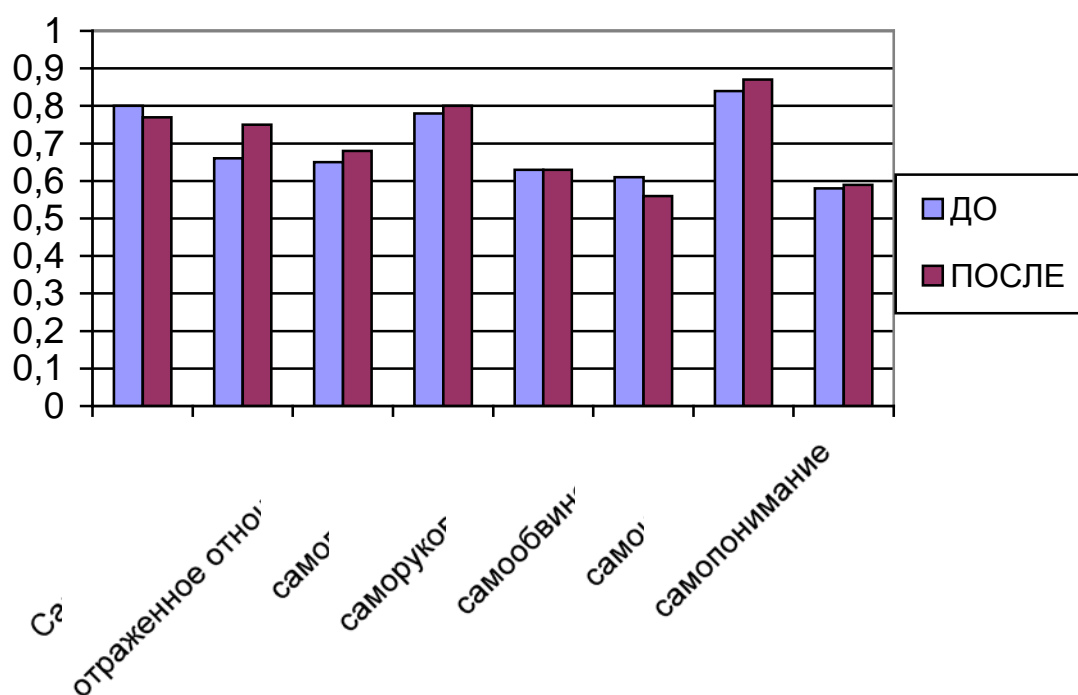


Рисунок 4

Динамика значений компонентов самооотношения у женщин до, в середине и после проведения женского тренинга

В целом проведенное исследование позволило сделать следующие **выводы:**

1. В результате теоретического и экспериментального исследования установлено, что в качестве основных параметров, влияющих на развитие самоотношения женщин являются отношение к своему телу, а также элементы самосознания - степень принятия своей половой принадлежности и осознанность эмоционального пласта своей личности. Выделенные параметры могут рассматриваться в качестве мишеней психологического воздействия.
2. Проведение телесно-ориентированного тренинга способствует:
  - повышению адаптивности системы самоотношения: системообразующим фактором в структуре корреляционной плеяды показателей компонентов самоотношения и личностных факторов выступает маскулинность, представляющая отражение социальных установок, ценностей, и стереотипов поведения, свойственных мужчинам;
  - вхождению интегрального самоотношения в систему качеств, характеризующих как женский, так и мужской образы, соответствующие стили поведения. Целостное и позитивное восприятие личностью себя характеризуется большей представленностью как мужского, так и женского начал (что способствует более успешной самореализации в современном мире).
3. У женщин, прошедших тренинг развития женского самосознания, выявлена динамика показателя I (жесткость-чувствительность) в сторону усиления женственности, чувствительности, что подчеркивает специфику данного тренинга, направленного не только на изменение самоотношения на нескольких уровнях личности (телесном,

эмоциональном и коммуникативном), но и акцентуацию внимания на когнитивном уровне (через осмысление себя как женщины).

4. После прохождения тренинга развития женского самосознания, у женщин происходит формирование «специфической женской маскулинности», которая подразумевает восприятие себя в разных качествах: и как «женщины-хранительницы очага» (традиционное представление) и как успешно самореализующейся женщины.
5. В результате многомерного психологического воздействия с использованием как танцевально-телесного тренинга, так и тренинга развития женского самосознания, у женщин происходит усиление адаптивности внутренней психологической системы, что открывает им возможности для более гармоничного личностного саморазвития и самореализации.

### Список опубликованных работ по теме диссертации

1. *Громаченко Т.П.* Танец как движение к себе // Материалы «Недели современной психологии, философии и искусства»(4-7 апреля 2002г.) / Под ред. И.Р.Орловой, Н.А.Читалина. – Казань:Юлакс, 2003. – С.70-72 (0.19 п.л.).
2. *Громаченко Т.П.* Танцевально-двигательная терапия как способ развития женственности // Сборник статей третьей междисциплинарной научно-практической конференции «Мужчина и женщина: Любовь, Партнерство, Семья». – Москва, 2003. – С.277-283 (0,44 п.л.)
3. *Громаченко Т.П.* Возможности танцевально-двигательной терапии в подготовке психологов-практиков //Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Модернизация профессиональной подготовки молодежи в системе учреждений образования». Часть2. – Москва-Казань: Изд-во «Татглимат», 2004. – С.66-68 (0.19 п.л.).
4. *Шарай Т.П.* Программа танцевально-двигательного тренинга «Наследие Айседоры» / Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2004. – С.212-217 (0.38 п.л.).
5. *Шарай Т.П.* Специфика изменения самоотношения женщин в процессе использования различных групповых методов психологической коррекции // Вестник интегративной психологии, Выпуск 1(3). Ярославль, 2005. – С.224-225 (0.12 п.л.).